あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE ライフ

6
No.159 広報佐久
平成28年6月

特集

災害から身を守るために！

目　次

平成28年 6月

表紙写真：鍛冶屋地区　千曲川左岸（ブルーマリンスポーツクラブ前）に設置された「量水標」
詳細は４ページをご覧ください。

3 特集 災害から身を守るために！

7 佐久市川村吾蔵記念館協議会委員の募集
佐久市行政改革推進委員会 公募委員募集
都市再生整備計画の事後評価に関する意見募集

8 平成28年度　佐久市職員採用試験
平成27年度　ふるさと納税　寄附の状況
選挙権年齢が18歳以上に

9 「都市計画マスタープラン」の一部改定に係る縦覧について
農業委員会制度が変わります
平成28年度農作業標準労賃及び機械作業標準料金

10 「就農給付金」の創設について
「マイナンバーカード」の申請・利用について
オオキンケイギク駆除研修会のお知らせ

11 リニューアル！平尾山公園アスレチック広場
計量器（はかり）定期検査のお知らせ
貸付用農地の募集について

12 葉祥明 アート展 ～絵本と絵画と言葉の世界～
消防ポンプ操法大会及びラッパ吹奏大会
『ホールサポート・スタッフ』ボランティア募集のお知らせ

13 インフォメーション
19 寄附
20 公民館報 さくし
25 広告ページ
26 健康のカレンダー
28 裏表紙　佐久の景色から「新海三社神社」

休日・夜間窓口

休日窓口　市役所市民課、税務課、収税課　６月26日㈰
（午前８時30分～午後０時30分）
夜間窓口　市役所市民課、税務課、収税課（～午後６時30分）平日
夜間窓口　各支所（～午後６時30分）月曜日
（祝日の場合は翌日）

個人番号カード受取　休日専用窓口

通知カードも受け取りできます
■市役所市民課　6月12日㈰、6月26日㈰
午前９時～午後４時

データファイル

人　口

総　数	99,537人	（−79人）
男	48,808人	（−48人）
女	50,729人	（−31人）
世帯数	40,686世帯	（＋37世帯）

〈5月1日現在〉　（増減は前月比）

交通事故・救急火災

	4月の月間件数	平成28年1月～4月の累計
人身事故	31件	111件
死　亡	0人	0人
負　傷	38人	132人
救　急	350件	1,438件
火　災	10件	29件

相談コーナー

行政相談
６月15日㈬午後１時30分～４時　あいとぴあ臼田
６月16日㈭午後１時～４時　市役所２階市民ホール
■問合せ　総務課　☎62−3002

司法書士無料法律相談
６月24日㈮　午後１時～３時
野沢会館203・204会議室
■問合せ　長野県司法書士会佐久支部　☎66−6733

子育て相談
毎週火・水・土・日曜日（祝日を除く）
※日曜日は要電話予約
サングリモ中込２階　つどいの広場交流センター内
■問合せ　子育て相談室　☎63−3794

家庭児童相談
平日　午前９時～午後４時　市役所２階家庭児童相談室
平日　午後１時～午後４時　各児童館
■問合せ　家庭児童相談室　☎62−3149　または各児童館

教育相談
平日　午前８時30分～午後６時
市役所７階教育相談室または相談者の希望場所
■問合せ　教育相談室　☎62−2918

心の相談室
平日　午前９時～午後５時（要予約）
野沢会館２階チャレンジ教室相談室
■問合せ　学校教育課　☎62−3478

人権なんでも相談所
６月２日、９日、16日、23日、30日
午前９時～午後４時（相談無料）
長野地方法務局佐久支局
■問合せ　長野地方法務局佐久支局　☎67-2272

消費生活相談
平日　午前８時30分～午後５時15分
佐久市消費生活センター（市役所２階市民ホール内）
（不在時は生活環境課）
■問合せ　佐久市消費生活センター　☎62−7501
または生活環境課　☎62−3094

特集

災害から身を守るために!

近年、全国各地で地震や局地的豪雨、台風などによる被害が発生しています。また、初夏から秋にかけては、台風や前線の影響で、大雨、洪水、暴風による自然災害が発生しやすい季節です。

災害から身を守るためには、行政が行う防災対策などの「公助」だけでなく、自分の命は自分で守る「自助」、地域で共に助け合う「共助」、隣近所で助け合う「近助」の「4助」による、災害に対する備えをしておく事や、危険を感じたら早めに避難するなど、自らの身を守るための防災行動を起こすことが重要です。

災害から身を守るために注意すべきこと

■特別警報について

・この数十年間災害の経験が無い地域でも、災害の可能性が高まっています。ただちに命を守る行動をとってください。
・市から発表される避難勧告の情報等に留意し、直ちに安全な場所へ避難してください。

■洪水や浸水について

・家の中の安全な場所を確認しておきましょう。
・夜間時の車の運転は、冠水している道路に気付かず進入してしまうこともあり危険ですので、注意しましょう。

■土砂災害について

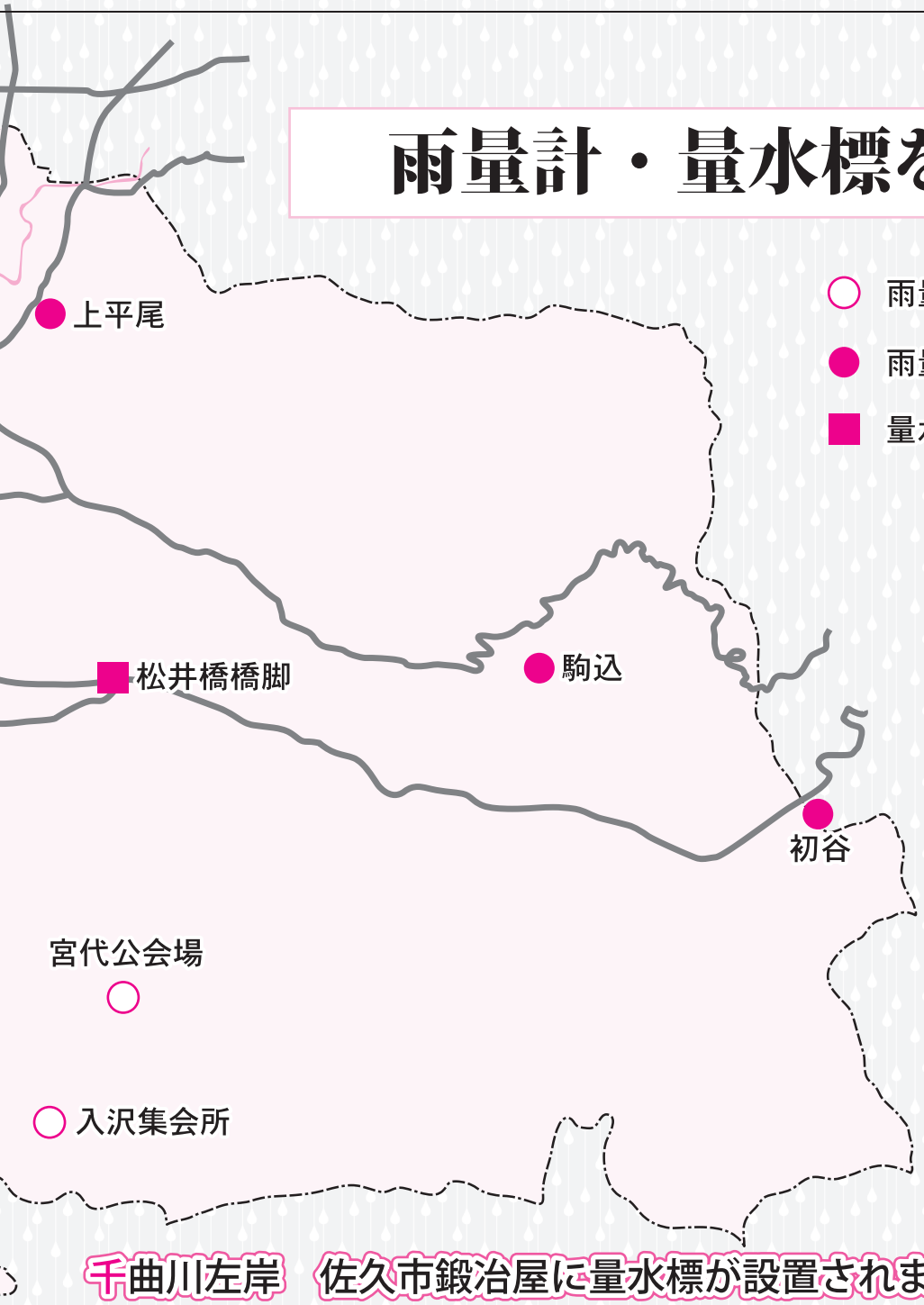
・雨が降り出したら土砂災害警戒情報に注意しましょう。
・土砂災害警戒区域等の確認をし、土砂災害警戒情報が発表されたら避難準備又は避難をしましょう。

■緊急地震速報について

緊急地震速報は、情報を見聞きしてから地震の強い揺れが来るまでの時間が数秒から数十秒しかありません。
まわりの人に声をかけながら、周囲の状況に応じて、あわてずに、身の安全を確保しましょう。

日ごろから防災に関する気象情報等を有効に活用し、災害から身を守る行動をとりましょう。

雨量計・量水標を設置箇所



千曲川左岸　佐久市鍛冶屋に量水標が設置されました

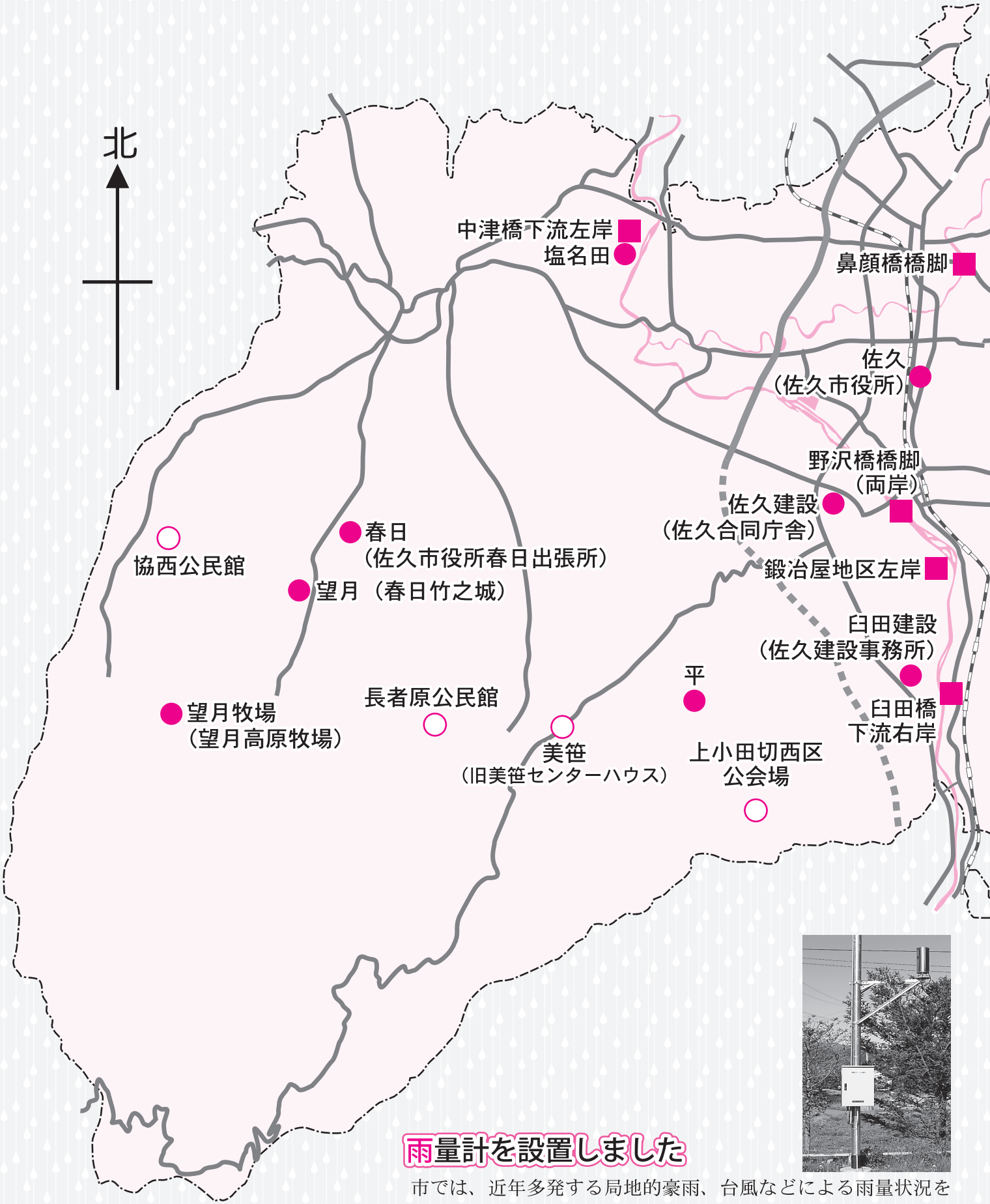
平成28年４月に千曲川の鍛冶屋地区左岸（ブルーマリンスポーツクラブ前）に、新たに量水標が設置されました。

この場所は、重要水防区域であり過去に越水の危険があったことから、市が県（佐久建設事務所）に量水標の設置を要望し設置に至りました。水防活動や避難判断の目安となるものです。

なお、災害等においては、消防団が水防活動を行うと共に、区長さんや区民の皆さんとも緊密な連携を図ることとなります。

水防団待機水位	水防管理団体が水防体制に入る水位。
氾濫注意水位	水防待機水位を超える水位であって、洪水による災害の発生を警戒すべき水位。水防団の出動の目安となる水位。
避難判断水位	水防管理者の避難準備情報発表となる目安であり、住民の氾濫に関する情報への注意喚起となる水位。
氾濫危険水位	洪水により相当の家屋浸水等の被害を生じる氾濫の起こる恐れがある水位で、水防管理者の避難勧告等の発令判断の目安となる水位。

※量水標（りょうすいひょう）とは、河川の岸や橋脚にあり水位を測る設備で、垂直に立てた支柱に目盛が振られており、これを目視で読み取るものです。洪水や増水の際に報告される水位は、この量水標の読取値です。



雨量計を設置しました

市では、近年多発する局地的豪雨、台風などによる雨量状況を計測し、的確な防災対策を講ずるため、国や県で設置した雨量計（11箇所）に加えて、新たに６箇所設置しました。

雨量計測状況は、佐久市ホームページで確認できます。

佐久市ホームページトップページ→お天気情報→佐久市雨量計測システム（外部サイト）

「防災気象情報」を活用しよう！

災害から身を守るために役立つのが、気象庁が発表している「防災気象情報」です。

気象庁では、災害が発生するおそれのあるときには「注意報」、重大な災害が起こるおそれのあるときは「警報」、さらに、重大な災害が起こるおそれが著しく大きいときは「特別警報」を発表し、注意や警戒を呼びかけます。

最新の気象情報を入手するよう心掛け、時間を追って段階的に発表される「気象情報」「注意報」「警報」などを活用して、早め早めの防災行動をとるようにしましょう。

なお、市では、災害が想定される場合等に、ホームページ、ＳＮＳ、さくネット、防災行政無線、FMラジオ、ケーブルテレビ等様々な情報発信手段を用い、皆さんに注意や警戒を呼びかけます。

「防災マップ」を活用しよう！

平成25年５月に広報と併せて皆さんに配布した防災マップには、土砂災害、洪水災害、浅間山噴火災害の想定等が掲載されています。

防災マップを再確認し、自宅周辺の状況、避難場所の確認、避難判断の目安など、防災マップを活用しましょう。

STEP1

自分の家の位置を確認しましょう。

- マップで自分の家の位置を確認しましょう。
- 自宅周辺にどのような危険性があるか確認しましょう。

STEP2

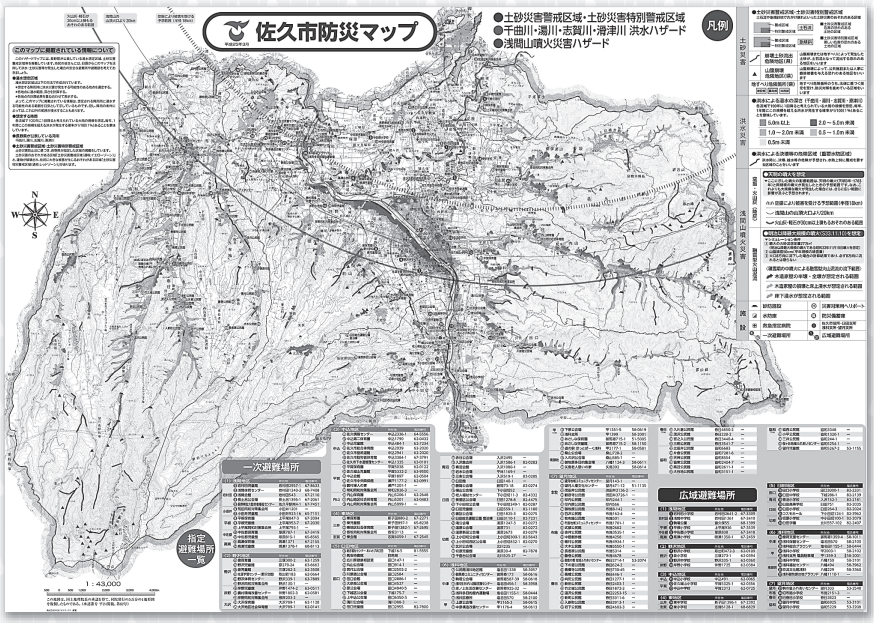
万が一に備え、避難先を確認しましょう。

- 近くの避難場所を確認しておきましょう。
- 洪水時に逃げ遅れた場合などに備え、緊急連絡先を確認しましょう。
- 地震や洪水、いろいろな災害を想定して確認しましょう。

STEP3

避難ルートを考えてみましょう。

- 実際に避難場所まで歩いてみて、安全な避難ルートを確認しておきましょう。
- ルート沿いの危険箇所を確認しておきましょう。
- 隣近所や地域のグループで情報を出し合いながら、避難ルートを考えましょう。



お知らせ

市では、毎年、総合防災訓練を開催し、防災関係機関、地域住民の皆さん、自主防災組織、その他関係団体等が、有事に際して即応できる体制の確立を図っています。

今年度は、長野県と佐久市が主催する長野県総合防災訓練を、10月２日（日）に臼田総合運動公園を主会場として開催します。

募集 佐久市川村吾蔵記念館協議会委員の募集

■問合せ　文化振興課　☎62－0664

■協議会の事務
　記念館の条例に則り、施設の運営に関し市長又は教育委員会の諮問に応ずるとともに、市長又は教育委員会に対し意見を述べる。

■申込資格　次のすべてに該当する方
（基準日は平成28年7月1日）
①基準日において年齢が満20歳以上の方
②市内に住所、在勤、在学する方
③市税等を滞納していない方
④知識および経験から、記念館の運営について意見をお持ちの方
⑤佐久市議会議員または佐久市職員でない方
⑥成年被後見人または被保佐人でない方
⑦暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第2号に掲げる暴力団、その他集団的にまたは常習的に暴力的不法行為を行なう恐れがある組織の構成員でない方
⑧平日（昼間）に開催する会議に出席できる方

■委員の任期　平成28年8月1日～平成30年7月31日

■募集人員　2人（委員総数10人以内）
　募集人員を超えた場合は、抽選により決定します。

■必要書類　公募委員申込書（野沢会館内文化振興課窓口または、市ホームページで入手できます。）及び履歴書

■申込方法　次のいずれかの方法にて
①持参…野沢会館内文化振興課窓口
②郵送…封筒のおもて面に「公募委員書類在中」と朱書きしてください。
（宛先：〒385-0043
佐久市取出町183番地　文化振興課宛）

■申込期限　6月21日㈫

■詳しくは、文化振興課☎62-0664まで

募集 佐久市行政改革推進委員会　公募委員募集（3名）

■問合せ　企画課　☎62－3067

　市民の皆さんの代表として、市が実施する行政改革に関する様々な取り組みについてご意見をいただける方を募集します。

■申込資格　次のすべてに該当する方
（基準日は平成28年6月1日）
①満20歳以上の方
②市内に住所を有する方
　または市内に在勤（在学）する方
③市税を滞納していない方
④市の他の審議会等の委員でない方
　または本審議会委員未経験の方
⑤佐久市議会議員または佐久市職員でない方
⑥平日（昼間）に開催する会議に出席できる方
⑦成年被後見人または被保佐人でない方

■任務　市の行政改革の推進に関する重要事項の内容や手法等を審議・評価する。

■任期　選任の日から2年間

■募集人員　3人

■報酬等　市の報酬規程に準拠

■必要提出書類　※2種
「佐久市行政改革推進委員会公募委員申込書」「市税滞納の確認に係る承諾書」（各様式は企画課及び市ホームページにあります。）

■申込期限　6月24日㈮必着

■選考方法　募集人数が3名を超えた場合は6月30日㈭に公開抽選を行います。
（その際は別途通知）
※募集詳細は市ホームページをご確認いただくか、行政改革係までお問い合わせください。

募集 都市再生整備計画の事後評価に関する意見募集

■問合せ　都市計画課　☎62―3404

■意見募集の趣旨
　市では、平成23年3月に「佐久南部地区都市再生整備計画」を策定し、「連携と交流を育み、健康で笑顔あふれるまちづくり」を目標に掲げ、一体的な施設整備を進めてきました。
　この度、平成23年度から平成27年度までの計画期間が終了したため、平成28年度において事後評価を実施します。つきましては、事後評価シート（原案）を作成しましたので、市民の皆さんからのご意見を募集します。

■事後評価シート（原案）の公表場所
・市ホームページ
・市民ホール行政資料閲覧コーナー
・市都市計画課窓口
・各支所経済建設環境係窓口

■意見の募集方法
　任意様式により、ご意見のほか「氏名」「住所」「電話番号」をご記入のうえ、次のいずれかの方法でお寄せください。
・郵送　市役所都市計画課宛
・Eメール
　toshikei@city.saku.nagano.jp
・FAX　63―7750
・持参　都市計画課
※電話や口頭によるご意見をいただくことはできませんので、ご承知ください。

■募集期間
　6月10日㈮～6月24日㈮

市政 平成28年度　佐久市職員採用試験

■問合せ　総務課　☎62－3019

■試験区分および採用予定人員
①行政A　15名程度
②行政B（移住定住）若干名
③学芸員（美術）若干名
④保健師　若干名
⑤農林業　若干名
⑥土木　若干名
⑦建築　若干名
⑧司書　若干名
⑨保育士　若干名
○平成29年4月採用のうち、初級一般事務（高卒程度）および浅間総合病院については、別途募集する予定です。
※右記試験区分のうち、①行政Aおよび⑨保育士については住所要件があります。

■試験日時（第一次）
平成28年7月9日㈯

■試験会場　佐久大学

■受付期間　5月30日㈪～6月22日㈬（土・日曜日を除く）
郵便の場合6月22日㈬までの消印有効

■試験申込書の交付
・総務課人事係（市役所4階）
・郵便による請求の際は、試験区分を指定したうえ宛名を明記した返信用封筒（140円切手を貼付した角2の大きさ）を同封してください。

■受験申込先　総務課人事係
〒385-8501
長野県佐久市中込3056番地
※詳細は市ホームページをご覧ください。

市ホームページ「職員採用情報」

市政 平成27年度　ふるさと納税　寄附の状況

■問合せ　企画課　☎62－3067

平成27年度「佐久市ふるさと納税寄附」のご案内をしたところ、全国のみなさんから、372件1千682万9千円のご寄附をいただきました。心温まるご支援、誠にありがとうございました。

■寄附金を活用させていただいた事業
寄附の際に7つの事業の中から使い道を選んでいただいています。

①ふるさとの味のために　42件
②ふるさとの伝統文化を守るために　29件
③ふるさとのおやじおふくろのために　35件
④ふるさとの佐久っ子のために　74件
⑤ふるさとのせせらぎのために　31件
⑥ふるさとのまちづくりのために　142件
⑦ふるさとの魅力向上のために　19件

【平成27年度の主な活用事業】
○地産地消事業　100万4千円
地元食材を活用した健康でおいしい食の普及を推進
○児童館管理事業　189万5千円
市内すべての通学区で児童館を運営

市では、随時ふるさと納税の申込みを承っています。市外にお住まいのご家族やご親戚の方にぜひご紹介ください。
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

市政 選挙権年齢が18歳以上に引き下げられました

■問合せ　選挙管理委員会　☎62－3502

○公職選挙法等の一部が改正され、選挙権年齢が満20歳以上から満18歳以上に引き下げられました。

今年高校を卒業された皆さんも、平成28年6月19日以後に行われる国政選挙の公示日以降に公示又は告示される選挙から投票できるようになります。

本来、今年の春に引っ越しをした場合、新しい住所地に転入届を出して、3ヶ月以上住んでいないと新しい住所地では投票できません。

しかし、公職選挙法が今回改正され、旧住所地に3ヶ月以上住んでいた場合には旧住所地で投票することができます。また、選挙期間中に旧住所に行くことができない場合は、不在者投票という制度が利用できます。

■不在者投票の手続き方法
①旧住所地の市町村の選挙管理委員会に直接または郵便等で投票用紙など必要な書類を請求します。
②交付された投票用紙などを持参して、新住所地の市町村の選挙管理委員会に出向き投票します。

選挙で投票するためには選挙人名簿に登録されていることが必要です。

市政 「都市計画マスタープラン」の一部改定に係る縦覧について

■問合せ　都市計画課　☎62－3404

「佐久市都市計画マスタープラン」の一部改定について、計画案を作成しましたので縦覧します。

この計画案について、ご意見のある方は、市長あてに意見書を提出することができます。

■縦覧期間
6月10日㈮～6月24日㈮
午前8時30分～午後5時15分
※土曜日、日曜日は縦覧できません

■縦覧場所
都市計画課（〒385-0051 佐久市中込2913 建設部駒場仮事務所）

■意見書の提出
意見書は縦覧期間中に、右記縦覧場所あてに郵送または直接ご持参ください。
郵送で提出される方は、6月24日㈮の到着分までとさせていただきます。
なお、意見書の様式は、都市計画課窓口および市ホームページにあります。

※縦覧期間等を変更する場合は、市ホームページなどでお知らせします。

市政 農業委員会制度が変わります

■問合せ　農業委員会　☎62－3518

農業委員会等に関する法律が一部改正され、平成28年4月1日から施行されました。

法改正の主な内容は、農地の利用の最適化を推進するため、農業委員の選出方法の変更や、農地利用最適化推進委員の新設等となっています。

■主な改正点
1 農業委員の選出方法の変更
農業委員の選出方法が公選制から市長が議会の同意を得て任命する方法になります。
2 農地利用最適化推進委員の新設
農業委員とは別に、農地利用最適化推進委員が新設され、農業委員と推進委員が密接に連携して農地利用最適化に向けた推進活動を実施します。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

くらし 平成28年度農作業標準労賃及び機械作業標準料金

■問合せ　農業委員会　☎62－3518

作業名		使用作業機名	標準料金	備　考（税込）
一般作業			810	1時間当たり
耕起	整備田	ロータリー	8,100	10ａ当たり
	普通田	ロータリー	8,600	10ａ当たり
	水田	すき起こし	9,500	10ａ当たり
	畑	ロータリー	8,100	10ａ当たり
代かき	整備田	ドライヴハロー	7,700	10ａ当たり
	普通田	ドライヴハロー	8,300	10ａ当たり
わら処理		カッター	5,900	1時間当たり
		ミニロールベーラー	300	一束当たり
畦切り			1,200	畦間避堀のみ100m当り
畦塗り			100	1m当たり
水田除草剤散布		ミスト薬剤散布　作業補助者は受託者側	2,400	10ａ当たり
		代掻きおよび田植え時に同時機械散布	1,200	10ａ当たり
堆肥散布		マニアスプレッター	5,600	1台当たり　積込散布2ｔ
肥料散布		ライムソアー等	2,700	10ａ当たり

この料金は、参考料金です。実際の料金はお互い同士で決めてください。

作業名		使用作業機名	標準料金	備　考（税込）
水田収穫作業		バインダー	12,000	10ａ当たり
		ハーベスター	10,800	10ａ当たり
		自脱コンバイン　結束料金含む	26,800	10ａ当たり（整形地田）
		自脱コンバイン（1俵）	2,680	運賃は別途（整形地田）
		自脱コンバイン（倒伏田）	割増しの上限は26,800円以内	10ａ当りの割増料金。倒伏・面積の大小により当事者間で割増料金の調整を行う。
		自脱コンバイン（湿田）	5,500	湿田など著しく作業が困難な圃場割増料金　10ａ当り
		籾運賃	5	玄米換算1kg当たり
田植	整備田	田植え機	10,000	植付のみ　10ａ当たり
	普通田	田植え機	10,500	植付のみ　10ａ当たり
	10a未満の普通田	田植え機	14,100	植付のみ　10ａ当たり
	普通田・整備田	側条施肥田植	2,100	割増料金　10ａ当たり
水稲苗	稚苗(出芽苗)	1箱当たり	570	
	稚苗（植付け苗）	1箱当たり	900	
	中苗(出芽苗)	1箱当たり	530	箱使用料42円は別途料金
	中苗（植付苗）	1箱当たり	940	箱使用料42円は別途料金
	苗運賃（植付苗）	1箱当たり	160	

くらし

「就農給付金」の創設について

■問合せ　農政課　☎62－3203

市内で就農された皆さんを応援するため、新たに「就農給付金」を創設しました。

国の「青年就農給付金」の対象外の方（45歳以上の方や農業後継者）が対象になりますので、ご利用ください。

■事業名

「新規就農者定着支援事業（就農給付金）」

■給付要件

①平成26年4月1日以降に市内に専業で就農した新規就農者または農業後継者

②国の「青年就農給付金」の対象外であること

③就農年齢が55歳未満であること

■給付額

・新規就農者は100万円（1年目60万円、2・3年目各20万円）

・農業後継者はその半額

■申請先　農政課

※「就農給付金」の内容を詳しくお知りになりたい方は、農政課へお問い合わせください。

くらし

「マイナンバーカード」の申請・利用について

■問合せ　市民課　☎62－3087

「マイナンバーカード」の交付が1月から開始となり、申請された方には、受け取りをお願いする「交付予定通知書」を順次郵送にてお送りしています。

通知が届きましたら、通知書の内容をご確認のうえ、市役所市民課又は各支所市民係にて、早めのお受け取りをお願いします。

■マイナンバーカードとは

申請により取得できる写真付のプラスチック製のカードです。

■「マイナンバーカード」取得のメリット

・マイナンバーを証明する書類

・本人確認の際の身分証明書

・各種行政手続きのオンライン申請（e―Tax（国税電子申告・納税システム）など）で利用

・コンビニでの住民票の写し等の各種証明書の取得

市ではマイナンバーカードとして、住民票の写し等証明書の「コンビニ交付サービス」の開始を予定しています。（平成29年1月から予定）

マイナンバーカードの申請方法は、通知カードに同封されているパンフレットをご確認ください。

くらし

オオキンケイギク駆除研修会のお知らせ

■問合せ　環境政策課　☎62－2917

毎年6月から、黄色い花の「オオキンケイギク」が咲き出します。オオキンケイギクは、外来生物法により原則として飼養等が禁止されており、駆除しなければ、在来種に重大な影響を及ぼします。

市では、左記の日程で、駆除研修会を開催します。市内の生物多様性を保全するための重要な活動ですので、ぜひご参加ください。

▽開催日時

6月11日㈯午前9時より正午まで（午前8時30分受付開始）

▽開催会場

交流文化館浅科（佐久市八幡229）

▽対象

どなたでもご参加できます。

▽開催内容

交流文化館浅科で、専門家による研修を受けていただいた後、国道142号線沿いのあさしな温泉信号付近から玉屋さん付近まで、実際に生育している「オオキンケイギク」を班ごとに分かれて駆除（抜き取り）を行っていただきます。

▽その他

小雨決行

当日は、実際に駆除作業を行いますので、作業しやすい服装でお越しください（作業着、軍手、長靴等）。

くらし リニューアル！平尾山公園アスレチック広場

■問合せ　公園緑地課　☎62ー3424

平成28年4月27日に「平尾山」の公園内にあるアスレチック広場がリニューアルオープンしました。

新たに2種類のアスレチックロードが登場！

筋力と体力が攻略の鍵となる『クライマールート』と己のバランス能力が試される『忍者ルート』のルートから、チャレンジしたいアスレチックコースを選んでお楽しみいただけます。

なお、市内小学校のアンケート調査で最も人気の高かった「スカイロープ」が、全長20ｍの長さでそれぞれのアスレチックロードのゴールで待ち受けています！

身体を動かすには絶好のアスレチック広場となっておりますので、「平尾山公園」へお出かけください。

くらし 計量器（はかり）定期検査のお知らせ

■問合せ　生活環境課　☎62ー3094

取引や証明等に使用している「はかり」は、計量法の規定により、2年毎に長野県知事の検査を受けなければなりません。

今年度は、臼田地域を除く市内を対象として次の日程で検査を実施しますので、該当される事業者は、検査を受けてください。

□検査の日程

期日	時間	対象となる地区	会場
6月27日(月)	10：30～12：00まで	中込・平賀・内山地区	佐久浅間農協　平賀支所
	13：30～15：00まで	志賀・三井・平根地区	佐久浅間農協　東支所
6月28日(火)	10：30～12：00まで	岸野・桜井地区	佐久浅間農協　岸野支所
	13：30～15：30まで	中佐都・高瀬地区	佐久浅間農協　中佐都支所
6月29日(水)	10：30～11：30まで	浅科地区	佐久市浅科支所
	13：00～15：30まで	望月地区	駒の里ふれあいセンター
6月30日(木)	10：30～12：00まで	岩村田・小田井地区	佐久浅間農協　岩村田支所
	13：00～15：30まで		
7月1日(金)	10：30～12：00まで	野沢地区	佐久合同庁舎内
	13：00～15：00まで	大沢・前山地区	佐久保健福祉事務所１階測定室

○持ち物　はかり（おもり・分銅とも）、検査手数料（はかりの種類により1台250円～2,300円）
※対象となる事業者には葉書でお知らせいたします。

募集 貸付用農地の募集について

■問合せ　農政課　☎62ー3203

市では「農地中間管理事業」により農業担い手に貸付ける農地を募集しています。

▽「農地中間管理事業」とは農業担い手に農地を集積するため、国が創設した制度です。

▽事業の仕組み

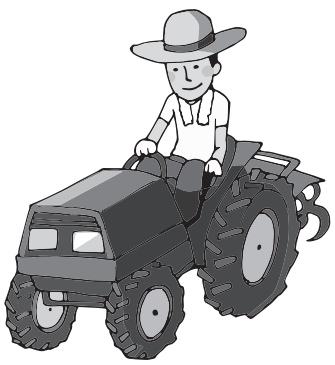
農地提供者（貸し手）
←農地の借受
長野県農地中間管理機構
←農地の貸付
借受希望者（農業担い手）

▽農地の借受期間
5年又は10年以上

▽事業を利用するメリット
新規契約など一定要件を満たすと、地域や貸借された方に協力金が交付されます。

▽長野県農地中間管理機構
農地を一定のルールで借受け農業の担い手に転貸を行う公的組織です。

※詳細は農政課へお問い合わせください。



イベント 葉祥明 アート展 ～絵本と絵画と言葉の世界～

■問合せ　近代美術館　☎67－1055

▽会期　7月9日(土)～8月28日(日)
▽開館時間　午前9時30分～午後5時
▽会期中の休館日　無休
▽観覧料　一般600円・高校大学生400円・中学生以下無料
▽会期中のイベント
＊詳細はお問い合わせ下さい
▼作家によるギャラリートーク＆サイン会
7月9日(土)午前10時30分～
▼葉祥明ミニ講演会＆サイン会
8月6日(土)午後2時00分～
定員50名・事前申込抽選となります
▼葉祥明さんと絵を見て語る会＆サイン会
8月7日(日)午前10時30分～
▼ミュージアムコンサート
～心が豊かになる音楽への招待～
一般財団法人佐久市文化事業団アウトリーチ事業
7月30日(土)午前11時～／午後2時～
▼絵本の読み聞かせ
7月30日(土)午前10時～／午後3時～
▼夏休み工作教室　つみきでおうちをつくろう！
8月11日（木・祝）午前10時～／午後1時30分～

葉 祥明「夢見るジェイク」(部分)

イベント 消防ポンプ操法大会及びラッパ吹奏大会

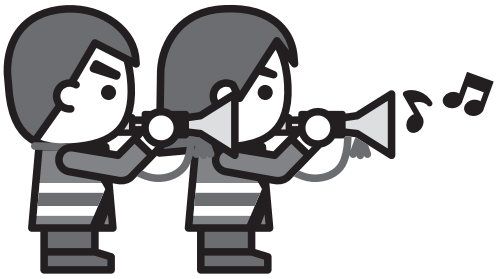
■問合せ　危機管理課　☎64－4119

第12回佐久市消防団消防ポンプ操法大会及びラッパ吹奏大会の開催について

消防団員の消防技術の向上と士気の高揚を図るため、日頃の消防団員の訓練により培った消防操法技術を競い合う佐久市消防団消防ポンプ操法大会及びラッパ吹奏大会を開催します。

競技は、消防ポンプ自動車を使用した「ポンプ車操法」と小型動力ポンプを使用した「小型ポンプ操法」があり、ラッパ吹奏についても技術を競い合います。1，000人を超す団員が参加します。みなさん、ぜひ、応援にお越しください。

○開催日時　6月12日(日)
午前8時～午後3時30分（雨天決行）
○場　所　佐久合同庁舎駐車場
○見　学　自由



募集 『ホールサポート・スタッフ』ボランティア募集のお知らせ

■問合せ　文化事業団　☎82－3962

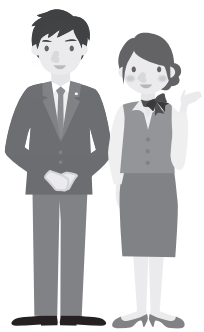
文化事業団では、コスモホールを中心に市内公共文化施設での自主事業公演における、「受付」「案内」「アテンド業務」等に従事いただけるボランティアスタッフを募集します。

■応募資格
①年齢　20歳～50歳までの方（学生可・性別及び経験は問いません。）
②任用期間及び活動日
平成28年8月1日～29年7月31日までの1年間で、「自主事業公演」がある日のみ。（年間10日程度）
③募集人数　30名

■応募方法
コスモホールのホームページから応募用紙をダウンロードしていただき、必要事項をご記入のうえ、郵送又はご持参下さい。

■応募期間　6月1日(水)～30日(木)

■その他
採用された方には、業務の実習及び体験をしていただく形式での研修会にご参加いただきます。（7月中に2回程度実施予定です。）なお、今年度は、8月に開催される児童・青少年のための舞台芸術フェスティバル「キッズ・サーキット　IN　SAKU2016」にもスタッフとしてご参加いただく予定です。



お知らせ

●特別支援教育説明会 ～小学校への就学情報を中心に～

学校教育課 ☎62－3478

▽日時　6月16日㈭ 午後1時30分～3時30分
▽会場　市役所8階大会議室
▽参加費　無料
▽対象　保護者、特別支援教育関係者、園や学校関係者、その他一般の方（予約不要）
▽内容　市内の特別支援教育に関わる就学情報の提供など

●平成27年度に75歳になった方の歯科健診を実施します。

国保医療課 ☎62－3164
長野県後期高齢者医療広連合給付課　給付係 ☎026－229－5320

▽対象者
昭和15年4月1日～昭和16年3月31日生まれの後期高齢者医療被保険者

▽内容
6月下旬に長野県後期高齢者医療広域連合から、案内通知兼受診券および問診票をご自宅へ郵送します。
案内通知に記載された期間、無料で歯科健診を受診できます。

▽受診できる医療機関
長野県歯科医師会所属の歯科医院。
詳しくは、長野県後期高齢者医療広連合給付課給付係までお問い合わせください。

●妊産婦さんへの医療費助成『プレママ医療給付金』

国保医療課 ☎62－3164

▼対象者および対象となる診療
○3月までに母子手帳の交付を受けている方
4月1日以降の保険診療
○これから母子手帳の交付を受ける方
母子手帳交付月の初日以降の保険診療
※ただし、母子手帳交付前でも医師の証明により、4月1日以降の明らかに妊娠に起因する産科的疾病のための保険診療は対象となります。

▽支給期間終了日
出産または流産・死産した月の翌月末日

▽申請方法
母子手帳、加入保険証、給付金受取通帳を、国保医療課または各支所市民係へ持参して受給者証の交付を受けてください。
母子手帳交付日に申請することもできます。
なお、資格取得日から受給者証交付前までに対象診療がある場合は、領収書で申請できます。

お知らせ

●防災行政無線を用いたJアラートによる全国一斉情報伝達訓練

危機管理課 ☎62－3008

▽日時　6月23日㈭午前10時頃
▽内容
緊急地震速報や武力攻撃等の緊急時に、国から直接、防災行政無線等を用いて瞬時にお伝えする、全国瞬時警報システム（Jアラート）による、全国一斉訓練を行います。

●薬物乱用「ダメ。ゼッタイ。」普及運動

健康づくり推進課 ☎62－3527
または各支所健康づくり推進係

薬物乱用を根絶するため、6月20日から7月19日までの1か月間、「ダメ。ゼッタイ。」普及運動を展開しています。
薬物乱用は、社会のルールから外れた目的や方法で使用することで、「覚せい剤」や「違法薬物」を1回でも使用すれば「乱用」になり、また「犯罪」となります。
薬物の誘惑は、どこに潜んでいるかわかりません。興味本位で近づかない、関わらない、使わないという断固とした姿勢が大切です。
薬物を寄せ付けない強い信念をもちましょう。

●平成28年度地籍調査の実施

耕地林務課 ☎62－3242

地籍調査は、所有者立会のもとに地番や地目、隣地との境界を確認し、測量をするものです。これにより、正確な公図と新しい登記簿が作製され、土地の明確化と保全が図られます。

▽対象地区　上小田切の一部
▽対象者　対象の方にはこちらから通知をします。

●森林・林業についてお気軽にご相談を

耕地林務課 ☎62－3242（直接相談電話）

森林の活用についてお悩みの方へ、森林・林業の相談に、電話・面接・現地において応じています。

▽相談内容
・森林の樹種確認
・施業方法の助言
・森林経営計画の説明
・補助制度の確認

相談員　上原　徹　林業専門員

お知らせ

●平成28年度 全国統一防火標語が決定 『消しましょう その火 その時 その場所で』

危機管理課☎64―4119
佐久消防署☎62―0119
北部消防署☎82―0119
川西消防署☎53―0119

この防火標語は、火災予防思想をより広く普及させることを目的に募集され、決定したものです。この標語を合言葉にして、ご近所やご家庭、職場で防火の輪を広げましょう！

○住宅用火災警報器（住警器）はあなたの家の見張り番！

住警器は火災発生を早期に知らせます。そのため避難や消火が直ちに行われ、命や家財を守れた事例も報告されています。設置がお済みのご家庭でも定期的に住警器の点検を実施しましょう。

▽点検方法　点検ボタン又はひもを引いて作動確認を行います。作動しない場合は、電池切れや機器本体の故障が考えられます。交換をお願いします。

●児童手当6月定期払のお知らせ

子育て支援課☎62―3149

平成28年2月から5月分の児童手当を6月10日㈮に指定口座に振り込みます。受給者の皆さんは入金をお確かめください。

▽児童手当「現況届」の提出について

毎年6月に児童の養育状況や所得の状況を把握し、6月分以降の児童手当を引き続き受ける要件（児童の監護の有無、生計同一関係など）を満たしているかどうかを確認するため、現況届の提出が必要になります。

受給者の皆さんへ「平成28年度児童手当・特例給付現況届」を6月上旬に郵送しますので、必要事項をご記入いただき、子育て支援課または各支所市民係へ提出をお願いします。

※提出がない場合には、6月分以降の手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。

※公務員（独立行政法人は除く）の方は勤務先への申請になります。

●サポートブック「虹のかけはし」の利用について

福祉課☎62―3147

サポートブック「虹のかけはし」は、発達の進み方が気になるお子さんについてのさまざまな情報を、お家の方が成長に合わせて書きため、作成していく冊子です。

進学や進級で新しいライフステージに進む際、また福祉サービスを利用する際に、新しい支援者にお子さんの情報を伝え、支援者と情報を共有することで、新たな環境で本人が安心して過ごすための手助けとなります。

ライフステージが変わり、お子さんを支援する人が変わっても支援が途切れることなく継続されるよう、この手帳をご活用ください。

○申請方法

利用に当たっては、利用申請書を提出していただき、利用上の注意点などをご説明した上で無料でお渡しします。

お知らせ

●うな沢第2最終処分場 日曜日の開場ほか

生活環境課☎62―3094

▽日時　6月26日㈰
午前8時30分～正午／午後1時～午後4時（雨天決行）

▽内容

指定袋に入らない埋立ごみおよび小型家電の受け入れとなります。

持ち込みについてご不明な点は、生活環境課までお問い合わせください。

○市外からの搬入を防止するため、持ち込まれる際には、身分証明書（運転免許証）等を確認させていただきます。

○不法投棄は犯罪です。

ごみの撤去命令とともに、5年以下の懲役、1千万円以下の罰金など重い刑罰が科せられます。適正なごみ処理をし、環境美化に努めましょう。

●マイナンバー制度に便乗した詐欺にご注意ください

広報情報課☎62―3923

制度に便乗した詐欺によりお金やキャッシュカードなどをだまし取られる被害が発生しています。

マイナンバーカードの申請や、利用等の手続きで、国の機関や市が口座、資産、家族構成、年金や保険の情報を聞くことはありません。また、お金やキャッシュカードを要求されることもありません。「名前やマイナンバーを貸してほしい」「通帳やマイナンバーを預かる」といった依頼は詐欺の手口です。金銭を要求されても決して支払わないようにしましょう。

▼不審な電話などを受けた場合の相談窓口

消費者ホットライン（188）
警察相談専用電話（#9110）または最寄りの警察署

▼制度全般に関するお問い合わせ先

総合フリーダイヤル
0120―95―0178
（無料）

お知らせ

●アメリカシロヒトリ早期駆除のお願い

農政課☎62−3203または、各支所経済建設環境係

アメリカシロヒトリが発生した場合、早期駆除を心掛け、被害を最小限に抑えましょう。

▽発生時期
6月中旬～7月下旬
8月中旬～9月下旬

ご家庭の庭や畑などの樹木に発生したアメリカシロヒトリは所有者および管理者により駆除していただきますようお願いします。

自分で駆除できない場合には、最寄りの防除業や造園業など薬剤駆除を行うことができる業者へ、ご相談ください。

区で共同防除を行う場合は、防除機械を無料で貸し出しますので、市役所農政課または各支所経済建設環境係までご相談ください。

●臨時休館のお知らせ

川村吾蔵記念館☎81−5353

館内定期清掃および展示替えのため、左記の期間、臨時休館させていただきます。

▽期間
6月27日(月)～7月1日(金)

大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくおねがいします。

●臨時休館のお知らせ

天来記念館☎53−4158
望月歴史民俗資料館☎54−2112

天来記念館および望月歴史民俗資料館では、燻蒸消毒のため左記の期間、臨時休館させていただきます。

▽期間
7月4日(月)～11日(月)

大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いします。

●駒場公園の利用

駒場公園管理事務所☎68−1399

○プール夏季営業

▽期間
6月20日(月)～9月10日(土)

▽屋内プール
午前9時30分～午後7時45分（午後8時閉館）

▽屋外プール
午前9時30分～午後4時40分

○屋内プール休館日
6月13日(月)～19日(日)までプール清掃のため、休館となります。

お知らせ

●交通事故による物損トラブルに関する無料面談・電話相談会

長野県司法書士会☎026−232−7492

司法書士による無料面談・電話相談会を実施します。

▽日時　7月2日(土)
午前10時～午後5時

▽面談相談（要予約）
・会場　長野県司法書士会館2階
・予約電話　右記問合せ先まで

▽電話相談
・☎0120−448−788

●ながの子育て家庭優待パスポート配布について

子育て支援課☎62−3149

▽平成28年4月1日より全国共通展開となり、全国共通マーク入りの新パスポートを提示することで県外の協賛店でも利用可能になり、新たに妊婦さんがいる世帯も対象になりました。対象世帯の18歳未満のお子さんがいる世帯には、6月上旬にパスポートを配付します。なお、児童手当受給者の皆さんには、「児童手当・特例給付現況届」に同封しますので、ご確認ください。また、出生や転入、母子手帳交付時においては窓口にて配布します。

●「佐久市海の家」開設

体育課☎62−2020

市民の皆さんは特別料金で利用できます。ぜひご利用ください。

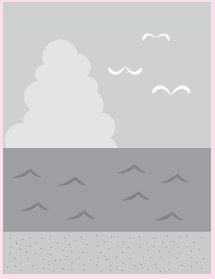
▽開設期間
7月1日～8月31日

▽佐久市海の家「いそや旅館」
新潟県上越市大字長浜1911

○利用料金
（1泊2食付。消費税込）
大人（中学生以上）　5，800円
子供（小学生）　5，300円

※浜茶屋も7月1日～8月中旬ごろまで開設します。利用料金は1人450円です。（就学前の乳幼児は無料です。）

※事前に利用券が必要になりますので利用方法につきましては、お問い合わせください。



募集

●第71回 健康ネットワーク21講演会

浅間総合病院地域医療室 ☎67―2295

自分の意思に反して便が漏れてしまう状態を便失禁といいます。

現在日本では500万人もの方がこの病気で悩んでいると推測されています。便失禁は生命には直接かかわりませんが、生活の質を大きく低下させうる疾患です。

本講演では便失禁の病態および治療、特に最先端の治療である仙骨神経刺激療法について解説します。

■演題 「便失禁に対する仙骨神経刺激装置について」

■日時 6月16日(木) 午後7時～8時30分

■会場 佐久平交流センター 2階・第5会議室

■講師 浅間総合病院 外科医長 富岡 寛行

■入場料 無料

●コスモホール佐久第九演奏会合唱団員募集

文化事業団 ☎82―3962

さあご一緒に「第九」を歌いましょう。初めての方を対象とした練習もあります

■申込方法 申込用紙に必要事項をご記入いただき、参加費を添えてお申し込みください。（申込用紙はコスモホールのホームページからダウンロードできます。）

■参加費 1人 5，000円

■募集期間 6月1日(水)～8月31日(水)

■練習予定 7月22日(金)から週1回程度（毎週金曜日）

■公演日 12月4日(日) 午後2時開演

●ボランティア募集

浅間総合病院医療相談係 ☎67―2295

院内で活動していただけるボランティアの方を募集しています。ボランティアをしていただくにあたっては、安心してスムーズに行っていただけるよう研修会を行っています。

▽日時 6月23日(木) 午後2時～4時

▽会場 浅間総合病院 東棟1階 第1会議室

▽申込期限 6月20日(月)

▽研修内容 接遇、手洗い、車椅子介助方法など

▽活動内容 患者さんのご案内、イベントのお手伝い、材料作りなど

●県営住宅入居者募集

長野県住宅供給公社 佐久管理センター ☎78―5410

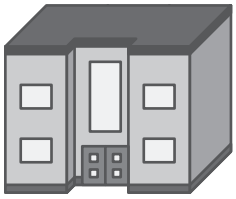
佐久・小諸地域にある県営住宅の入居者を募集します。

▽募集期間 6月1日(水)～7日(火)（土日除く）

▽受付時間 午前9時～午後5時

▽受付場所 長野県住宅供給公社 佐久管理センター（佐久合同庁舎4階）

※募集の詳細については、長野県住宅供給公社佐久管理センターへ直接お問い合わせいただくか、長野県のホームページをご確認ください。



●スポーツ教室参加者募集

体育課 ☎62―2020

○新体操教室

▽日時 7月17日(日)～計10回 午前10時～12時

▽会場 佐久市勤労者体育館

▽対象 小学生の女子

▽定員 30名

▽参加費 2，700円

○弓道教室

▽日時 7月30日(土)～計10回 午後2時～4時

▽会場 臼田弓道場

▽対象 中学生以上

▽定員 20名

▽参加費 2，500円

※どの教室も初心者対象の教室です。詳しくは、市ホームページをご覧いただくか、体育課までお問い合わせください。

募集

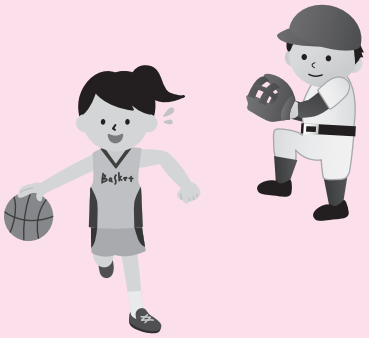
●スポーツ大会

体育課 ☎62―2020

○第12回佐久市少年野球大会
▽日時　7月23日(土)～24日(日)
▽会場　千曲川スポーツ広場
▽対象　区単位を中心に編成されたチーム

○第12回佐久市少女ミニバスケットボール大会
▽日時　7月23日(土)
▽会場　佐久市総合体育館
▽対象　区単位を中心に編成されたチーム

＊参加を希望されるチームは、6月24日(金)までに体育課にお申込みください。その他詳細は、体育課へお問い合わせください。



●森林セラピーツアー（平日開催）

健康づくり推進課 ☎62―3196

▽日時　6月14日(火)　午前9時～正午
▽会場　春日の森
▽集合　もちづき荘
▽対象　どなたでも
▽参加費　無料
▽定員　20名
▽内容　森林セラピー体験
▽申込締切　6月6日(月)

●癒しを求めて ～森林セラピー～

健康づくり推進課 ☎62―3196

▽日時　7月3日(日)　午前9時～正午
▽会場　平尾の森
▽集合　パラダ昆虫体験学習館
▽対象　どなたでも
▽参加費　無料
▽定員　20名
▽内容　森林セラピー体験
▽申込締切　6月24日(金)

●（PAS）キャリア講座「第五回 自分探しの旅」

文化事業団 ☎82―3962

あなたに合った豊かな生き方を見つけませんか。

○日時　7月16日(土)　午後1時～2時30分
○会場　佐久市コスモホール　小ホール
○参加費　無料
○対象　中学生～一般まで
○申込締切　7月12日(火)

募集

●自然観察会参加者募集！

環境政策課 ☎62―2917

自然の中で生きものや植物を観察し、種類や生態、自然環境について学習します。

○「植物観察会」
▽日時　6月19日(日)　午前10時～正午（雨天中止）
※中止の場合は当日朝9時までにご連絡します。
▽会場　美笹自然観察園
◎市役所からバスが出ますので、9時30分までに市役所東側駐車場に集合してください。
▽参加費　無料
▽対象　どなたでも（小学生以下は保護者同伴）
▽講師　中山　洌氏（自然観察インストラクター）
▽持ち物　帽子、飲み物、林の中を歩くのにふさわしい服装等
▽定員　20名（先着順）
▽受付　6月13日(月)まで

○「昆虫観察会」
▽日時　7月10日(日)　午前10時～正午（雨天決行）
▽会場　平尾山公園内（雨天の場合はパラダ昆虫体験学習館にて学習会）
▽集合場所　パラダ昆虫体験学習館駐車場（平尾山公園内）
▽参加費　無料
▽対象　どなたでも（小学生以下は保護者同伴）
▽講師　金子　順一郎氏（昆虫体験学習館館長）
▽持ち物　帽子、飲み物、虫網、虫かご　等
▽定員　30名（先着順）
▽受付　7月4日(月)まで

●ステンドグラス教室 参加者募集

川村吾蔵記念館 ☎81―5353

▽期日〈作るもの〉
・第1回　7月9日(土)　〈フォトフレーム〉
・第2回　9月17日(土)　〈キャンドルボックス〉
・第3回　11月12日(土)　〈クリスマスツリー〉
▽時間〈各回共通〉　午後1時～4時
▽会場　川村吾蔵記念館多目的室
▽講師　佐久平総合技術高等学校　創造実践科　中野稔先生
▽参加費　各回500円
▽対象者　高校生以上
▽定員　各回15名
▽持ち物　タオル1枚、薄手のゴム手袋、必要な方は飲み物
▽申込締切　各回の前日まで（各回ごとの申込み・定員になり次第締切）
※ステンドグラス普及のため、初心者を優先しますので、ご承知ください。

募集

●臼田地区財産区有林・佐久市有林の松茸採取権にかかる一般競争入札参加者募集

臼田支所経済建設環境係
☎82―3113
耕地林務課林務係
☎62―3242

▽日時　6月28日㈫
※参加方法、提出書類、条件など詳しい内容については、各窓口へお問合せください。
また、市ホームページをご覧ください。

●教室参加者募集

障害者自立生活支援センター
☎64―0212

○絵画（絵手紙）教室
▽日時　6月16日㈭
午後1時30分～3時
▽会場　望月総合支援センター
▽参加費　材料費100円
○ピアのつどい
▽日時　6月25日㈯
午後1時30分～3時
▽会場　野沢会館103号室
▽内容　成年後見制度について気軽に聞いてみよう
▽対象　障がい者とご家族
○料理教室
▽日時　7月5日㈫
午前10時～午後1時
▽会場　望月総合支援センター
▽参加費　食材費400円
○気功教室
▽日時　7月7日㈭
午後1時30分～2時30分
▽会場　野沢会館和室1，2号
※参加対象者は障がいのある方です。介助が必要な方は、介助者同伴でご参加ください。

●第1回佐久市振興公社杯マレットゴルフツアー大会参加者募集

佐久市振興公社
☎62―0214

第1回佐久市振興公社杯マレットゴルフツアー大会を開催します。
大会では、上位3位入賞者、当月賞、当日賞、飛び賞、BB賞等の方に豪華景品が授与され、全大会において成績優秀者には、年間グランドチャンピオンとして佐久市振興公社杯と豪華景品が授与されます。
また、全大会出場者の方にも皆勤賞を贈呈します。
▽大会日時
「布施温泉」6月17日㈮
午前9時30分～・午後1時～
「もちづき荘」8月26日㈮
午前9時30分～・午後1時～
「山荘あらふね」10月14日㈮
午前9時30分～
▽定員　144名（1カ月前の同日から受付を開始し、定員に達し次第締切とします）
▽参加費　1，500円（お昼代、入浴代含む）

イベント

●図書館

中央図書館　☎67―2111
臼田図書館　☎82―3932
浅科図書館　☎58―4321
望月図書館　☎53―0230

※6月の行事は、各図書館内で開催し、参加自由です。（会場が異なる場合等は、個別に表示します）
○おはなしの会①（中央）
▽日時　11日㈯　午前10時30分
○おはなしの会②（中央）
▽日時　16日㈭　午前10時30分
▽対象　乳幼児
○ぽっけおはなしの会（中央）
▽日時　18日㈯　午後3時
▽対象　幼児～小学校低学年
○語りのおもてなし（中央）
▽日時　25日㈯　午後3時
○ブック☆ブックお話の会（臼田）
▽日時　18日㈯　午後2時
○おはなし会（浅科）
▽日時　18日㈯　午前11時
○ものがたりふれあいトーク（望月）
▽日時　18日㈯　午後2時30分

●収蔵品展　祝・山の日―美術館で山歩き―　開催のお知らせ

近代美術館　☎67―1055

今年から8月11日が「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」「山の日」となりました。国土の2／3が山地という日本ならではの祝日ですね。
風景の中であまりに日常的にありすぎて、その恩恵も脅威も忘れがちですが、この機会に心を向けてみませんか。

▽会期　6月26日㈰まで
▽開館時間　午前9時30分～午後5時
▽観覧料　一般500円／高校生・大学生400円／小学生・中学生250円
▽休館日　毎週月曜日・6月28日～7月8日（展示替休館）

片岡球子「紅富士」

●オレンジカフェ座談会のお知らせ

高齢者福祉課
☎62―3157

○日時　6月10日㈮
午後1時30分～3時
○会場　野沢会館202号室
○参加費　無料
○対象　認知症の方を介護されている方
※スタッフとして認知症地域支援推進員や地域包括支援センター職員がおりますので、お気軽にご参加ください。

イベント

●ピン・ピン講座（ウォーキングステーション）開催

健康づくり推進課
☎62―3189

▽日時　6月5日(日)
午前9時30分～正午
▽集合　佐久平交流センター入口
▽参加費　無料
▽内容
・ウォーキングステーション～佐久平駅周辺散策コース～
※雨天の場合は佐久平交流センターにて軽い運動を行います。
講師　健康運動指導士
飯島　圭子さん
・血圧測定・体脂肪測定
・健康相談・栄養相談
・適塩みそ汁の試飲
▽諸連絡
・お申込みは不要です。お気軽にご参加ください。
・動きやすい服装・靴でお越しください。
・十分な水分をご用意いただき、体調管理にご留意ください。
・日光対策の為、帽子や長そでをご用意ください。

●ふれあいポールde ウォーキング六月のご案内

佐久ポールウォーキング協会
事務局☎67―3318

○散策ウォーク
▽日時　6月5日(日)
午前10時～正午
集合　旧望月図書館跡
▽内容　望月散策ウォーク
望月城と宿場めぐり　約5km
中山道佐久の道披露目頭のガイド付き
※自由参加　参加費無料

○散策ウォーク
▽日時　6月19日(日)
午前10時～正午
集合　南パラダ
センターハウス前
▽内容　パラダ周辺散策
寺院史跡巡り　約5km
※自由参加　参加費無料
※飲料水・雨具持参下さい。
※レンタルポール代三〇〇円
※会員募集中　千円／年・人
各種特典付き

●フリーマーケットinほっとぱーく・浅科のお知らせ

ほっとぱーく・浅科
☎58―0581

▼日時　6月5日(日)・19日(日)
午前8時～午後4時
ほっとぱーく・浅科ふれあい広場にてフリーマーケットを開催します。
出展者の募集も行っています。事前予約が必要となりますので、出店を希望される方は「道の駅ほっとぱーく・浅科」までご連絡ください。

●平成28年度 長野県産業安全衛生大会

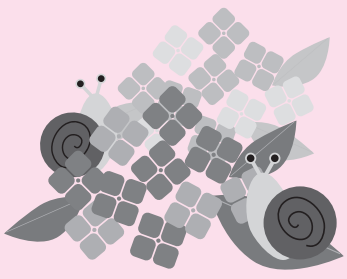
（一社）佐久労働基準協会
☎0267―22―3841

▽日時　7月4日(月)
午後1時～4時
▽会場　佐久平交流センター
▽参加費　無料
▽内容
県下各地から経営者や安全衛生担当者が一堂に会し、特別講演や事例発表等が行われます。
特別講演
長岡技術科学大学
大学院技術経営研究科准教授
工学博士 芳司俊郎 氏
『止める安全　止めない工夫』
事例発表
テスコム電機㈱
『メンタルヘルスに関する取組み～職場復帰支援プログラム策定からストレスチェック実施まで～』

寄附

●ご寄附ありがとうございます

○ふるさと納税寄附
▽ふるさとの味を覚えています か
秋山桂一様　（千葉県）3万円
▽ふるさとの伝統文化を守りたい
関戸守様　（愛知県）1万円
▽ふるさとの未来を担う佐久っ子元気かい
堀内英和様　（山形県）1万円
▽ふるさとの佐久におまかせ
甲斐一郎様　（東京都）12万円
伊藝憲一郎様　（東京都）10万円
中島邦晴様　（神奈川県）1万円
村田憲司様　（埼玉県）1万円
▽ふるさとの魅力をアップ
石坂正人様　（山梨県）10万円
山田圭様　（愛知県）10万円
○一般寄附
▽市へ
・5万4千円
西川小扇詩様（中込）
▽公立保育園へ
・児童図書
「なっちゃんのふうせん」20冊
なっちゃんの絵本作人様
（大沢）
▽大沢保育園へ
・米30kg　高柳つぎ子様（大沢）
▽切原保育園へ
・米30kg　新海武男様（北川）



2016（平成28年）
6
みなづき
水無月
さくし
公民館報
No. 135

生涯学習
マスコット
マナビィ

佐久市中央公民館
〒385-0011 佐久市猿久保 165-1
市民創錬センター内
☎0267-66-0551　FAX0267-66-0553
E-mail：kominkan@city.saku.nagano.jp

各公民館の講座が始まりました

野沢公民館では、４月３日に市民ふれあい学級「一遍上人と踊り念仏」を開催しました。午前は、伴野敬一先生を講師に『跡部の踊り念仏をどうみるか』と題して、踊り念仏の歴史背景やその所作について講義が行われ、参加者は興味深いお話に聞き入りました。午後は跡部の西方寺で「踊り念仏」を見学しました。この日は、30名の定員に対して55名の応募があり、皆さんの踊り念仏に対する関心が高いことがうかがわれました。

各公民館では多くの市民の参加を願い、魅力ある講座を提供するため、創意工夫した活動を行っています。皆さんの参加をお待ちしています。

ちょっとひとこと

来年の衣食は、今年の艱難（かんなん）にあり

伴野　木内重光

もともと農業が嫌いでなかった私は、会社を退職後、１反５畝の稲作を家の近くで始めた。農業用機械は、新品を買える状況になかったので、もっぱら中古を求めた。そして出来る限り自分で修理して稲作に励んだ。とにかく、作った米が旨いと言って喜んでもらえる稲作を目指した。

周囲には、ご先祖様が耕し続けた農地も高齢のために守っていけない農家が出てきていた。

２年前には、さらに田畑２枚の耕作を依頼された。このうち、特に水田は荒れていた。しかし、協力者もあって、草刈りから始めて徐々に耕作地が整備されてきた。すると景観も見違えるほど良くなってきたし、害虫の発生も抑えられ、隣接の耕作者からも、委託者からも喜んでもらえた。採算が取れにくい農業だが、このように喜んでもらえると、やり甲斐を感じた。

二宮尊徳の報徳訓の中に「…今年の衣食は、昨年の産業にあり。来年の衣食は、今年の艱難にあり…」と記述されていた。この思想は、現代にも繋がっていると思う。

第38回佐久市民コーラスまつり出場者募集について

「佐久市民コーラスまつり」は、佐久市内で合唱を楽しんでいる皆さんが一堂に集い、日頃の練習の成果を発表することを通し、互いの交流を深め潤いのある市民生活づくりを目指します。

今年の市民コーラスまつりは、以下のように開催します。皆さんも参加され、一緒に歌ってみませんか。

- 日　　時　９月３日(土)　12時30分～16時(予定)
- 場　　所　佐久市コスモホール
- 申込期間　６月１日(水)～７月１日(金)必着
  ※ 申込用紙は中央公民館または各地区館の窓口でお受け取りください。
- 参加資格　佐久市にお住まいの方を主体に構成された団体・グループ
  ※１グループの発表時間は入退場を含め８分以内
- 参 加 金　2,000円
  (児童･生徒主体の団体は無料)

問合せ・申込み先
佐久市中央公民館
☎ 0267-66-0551　Fax 0267-66-0553

ふれあい あれこれ

浅間公民館　みそ作り教室

３月２日と10日、大工原恵美子先生・新藤千恵子先生・司比佐子先生を講師にみそ作り教室を開催しました。参加者は自分の味を作るため、一生懸命味噌を練りました。味噌の食べ頃は10月。どんな味の味噌ができるのか、今から楽しみです。

東公民館　わくわく家庭菜園教室

４月11日、岩下武弘先生を講師にわくわく家庭菜園教室（全８回）の１回目がスタートし、野菜作りの基本やコツを学びました。参加された皆さんは、これから畑で始まる野菜作りに向け、熱心に講義に耳を傾けメモをとっていました。

臼田公民館　体のコリをほぐそう！！

２月から３月にかけ４回にわたり、中嶋洋子先生を講師に「冬の体操教室」を開催しました。冬の間、寒さに凝り固まっていた体をほぐし健康的になろうと、多くの参加者が集まりました。体のすみずみまで動かすことの大切さを学びました。

浅科公民館　囲碁・将棋体験講座

3月18日、「囲碁愛好会」の皆さんを講師に、あさしな児童館で囲碁・将棋体験講座を開催しました。将棋しか知らない子どもも、愛好会の皆さんの手ほどきで最後は夢中になって碁を打っていました。今後も定期的に行っていく予定です。

人権シリーズ

戦争こそ最大な差別

昨年の１月に、映画『ある精肉店のはなし』を視聴するチャンスに恵まれた。映画の内容は、木内推進員さんが平成27年公民館報11月号に書かれているので、割愛させていただきます。

映画上映後の、纐纈（はなぶさ）監督さんと北出（きたで）店主さんとの対談で、北出さんが「戦争こそ最大な差別」と言われていたことに、私は大変心を打たれました。「戦争」と「差別」、今まで結び付けて考えもしなかったことです。しかし、言われてみれば、「人の命を奪い合う戦争」こそ、最大の人権侵害であることは自明のことであります。全ての人を大切にすることを望みつつ、何でこんな単純なことに思いが及ばなかったのか、自省あるのみでした。

３月の新聞に「安保法施行」が大きく報じられていました。「集団的自衛権」なるものが、私は良く理解できませんが、自衛隊の活動範囲が広がったとのことであります。要するに他国の内紛や戦争に参加することがあるかもしれないということです。どのような理由があろうとも、人の命を奪うことは、絶対に許されることではありません。ニュースで北朝鮮のミサイル開発や、中国の海洋進出が報じられています。大変困ったこととは思いつつ、日本の軍備が増強され、海外へ進出していくことがないよう、これからの子供達のためにも注意しなければと思っています。

人権同和教育推進員　上原満夫

予告 第12回佐久市民総合文化祭のお知らせ

- 開 催 日　11月４日（金）～11月６日（日）
- 開催場所　野沢会館
- 出品部門　絵画、書道、篆刻、刻字、写真、盆栽、華道、木彫、フラワーデザイン、水墨画、短歌、俳句、川柳、茶道、表装、ちぎり絵、陶芸、拓本、仏像、絵手紙、民芸、工芸銅板、衝立、切手、押し花
- 出品資格　市内で活動する方
- 出品作品　１部門１人１点とし、今年度に作成したもの

※出品の申込み期間は、８月から９月上旬の予定です。多くの方からの出品をお待ちしています。詳しくは、公民館報８月号をご覧いただくか、中央公民館（℡66－0551）へお問い合わせください。

「子ども公民館」～夏だ　集まれ、佐久っ子！～

今まで各公民館で実施していた子供向けの公民館事業を「夏だ集まれ、佐久っ子！子ども公民館」として集約し、夏休み等を活用した物作りや学習の場となるよう、次のように計画しています。

- 実施日　６月11日から８月11日までの休日や夏休み
- 会　場　各地区の公民館（地区館）
- 内　容　製作的講座：陶芸・七宝焼き
  理科的講座：星の教室・化石観察・高山植物観察
  社会科的講座：水源地探検
  家庭科的講座：パン作り　　等々

※小学生を対象にした講座です。原則、親またはそれに代わる方が同伴してください。詳しくは公民館報のおさそいカレンダーか、各地区館窓口にあるちらしをご覧ください。

中央公民館子ども公民館

中央公民館では、小学生を対象に次のような子ども公民館を計画しています。

○日　時　７月31日(日)　9:00～13:00
○内　容
- ブーメランを作って飛ばせ(低学年)
- ペットボトルロケットに挑戦(高学年)
- おやつ作り・そうめん作り(高学年)

○定　員　各20名(低学年は保護者同伴)
○参加費　未定
※昼食に巨大流しそうめん大会を予定しています。
※申込受付開始　６月20日㈪　8:30

気をつけて！ 子どもたちのネット・携帯トラブル！

インターネットが気軽に使えるようになり、子どもたちがトラブルや犯罪に巻き込まれるケースが増えています。大人が「自分にはよく分からないから」「子どものほうが詳しいから」と任せっきりにせず使用上の注意をよく教え、とりわけ不用意な書き込みや個人情報の管理には気をつけさせましょう。

スマホ（ケータイ）を使うとき　被害にあわないためのポイント

１　トラブルを事前にシャットアウト

フィルタリングサービス（有害サイトアクセス制限サービス）を利用しましょう。保護者と契約電話会社に相談しましょう。

覚えのない相手からのメールは無視しましょう。（受信拒否の設定）

２　ネットの利用は慎重に

ネット上には、本性を隠し、年齢や性別を偽るなど「なりすまし」をして悪事をはたらく者がいることをしっかり認識しましょう。

３　トラブルが発生したらすぐ相談

困った時に保護者や先生に相談しましょう。犯罪にかかわるトラブルは警察総合相談窓口などに相談しましょう。

少年センターだより

６月になり、子どもたちも新しい環境に慣れてきて、しっかりした生活のリズムで毎日を過ごしていることでしょう。これから暑さも厳しくなりますが、暑さに負けず、元気に過ごしましょう。

伸びよう伸ばそう青少年

毎月11日は「信州あいさつの日」・毎月第３日曜日は「家庭の日」です。

青少年に関するご相談は少年センターへ
☎62－0664（野沢会館内）

公民館 おさそいカレンダー

■浅間公民館☎67-2110　■野沢公民館☎62-0116　■中込公民館☎62-0504　■東公民館☎67-2545

☀【子ども公民館】は小学生を対象とします。親またはそれに代わる方が同伴してください。（例外については別記）

	学級及び学習内容	日　時	場　所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅間公民館	◎家庭菜園教室（全８回） ⑥野菜の夏期管理 ⑦秋野菜の栽培 ⑧野菜の収穫と貯蔵	⑥７月７日㈭ ⑦８月４日㈭ 9:30～11:30 ⑧10月６日㈭	創錬センター 視聴覚室	佐久市 営農支援センター 営農相談員	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具 <定　員>30名
	【子ども公民館】 ◎夏休み親子工作 七宝焼きでキラキラキーホルダーを作ろう！	７月26日㈫ 13:30～16:30	佐久創造館 104号室	こまば虹の会	<参加費>一人500円程度 <持ち物>古タオル　<定員>20名 ※申込受付開始 ６月20日㈪８:30 ※子供（小学生）だけの参加も可
野沢公民館	◎家庭菜園教室(全９回) おいしい野菜を作りましょう。	③６月６日㈪ ④７月４日㈪ 9:30～11:30 ⑤７月13日㈬	野沢会館103号室	佐久浅間農協 農地コーディネーター	<参加費>100円（初回のみ資料代） <持ち物>筆記用具
	◎ひざ・腰ラクラク体操(全５回) 今より快適に動ける体をつくっていきましょう！	③６月14日㈫ ④６月28日㈫ 13:00～15:00 ⑤７月12日㈫	野沢会館 会館ホール	雨宮病院 理学療法士	<参加費>100円（初回のみ資料代） <持ち物>筆記用具・飲み物・運動靴 <定　員>40名 ※運動ができる服装で参加ください
	◎楽しく歌おう(夏) 童謡やなつかしい歌をみんなで楽しく大きな声で歌いましょう！	７月20日㈬ 9:30～11:30	野沢会館 多目的ホール	大井清子先生・ 野沢公民館長	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具・飲み物 <定　員>無し
	◎身近な薬草 ①いろいろな薬草を知ろう！ ②薬膳料理に挑戦！	①７月14日㈭ ①9:30～11:30 ②７月21日㈭ ②9:30～13:00	①野沢会館集合 (薬草園) ②野沢会館 調理室	①川野一郎先生 ②柳沢素子先生	<参加費>①200円(保険料・資料代) ②600円程度（材料費） <持ち物>①飲み物・筆記用具 ②エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定　員>25名
	【子ども公民館】 ◎親子で作ろう陶芸 “お皿・茶わん？” 親子で世界に一つだけの作品を作ろう！	①７月28日㈭ ②８月９日㈫ 9:30～11:30	野沢会館 創作室	佐藤山章彦先生	<参加費>600円程度（材料費） <持ち物>汚れてもよい服装 <定　員>40名 ※申込受付開始 ６月９日㈭８:30
	【子ども公民館】 ◎目と体で感じよう、佐久の自然 親子で大河原峠の自然を体感しよう！	７月30日㈯ 9:00～16:00	野沢会館 大河原峠	倉澤祥子先生	<参加費>100円（保険料） <持ち物>弁当・飲み物・雨具他 <定　員>30名 ※申込受付開始 ６月16日㈭８:30
中込公民館	◎なつかしの歌・こころの歌(全３回) アコーディオン伴奏で懐かしい歌をみんなで歌いましょう。	①６月16日㈭ 9:30～11:30	中込会館 ホール	工藤美智子先生 杉浦都美子先生	<参加費>歌集のない方は100円 <持ち物>飲み物・昨年６月の歌集(緑) ※参加希望者は必ず申込みを
	◎【初心者向け】バラの育て方 これからバラを育ててみたいと思っている方におすすめです	６月20日㈪ 9:30～11:30	中込会館 和室	佐久市 営農支援センター 営農相談員	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具 <定　員>25名
	◎子育て楽しみ隊・和ヨガ教室(全２回) 子育て中のみなさん、ヨガでリフレッシュしましょう。お子さんと一緒でもＯＫです	６月22日㈬ 10:00～11:30	中込会館 和室	金沢優子先生	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマットかバスタオル <定　員>15名(産後５ヵ月以上の方) ※子ども同伴可
	◎生きいき講座 一人ひとりが生きいきとする社会を願って。今ここで支え合って心豊かに生きる	６月30日㈭ 10:00～12:00	中込会館 ホール	増田友厚先生	<参加費>無料 ※駐車場が狭いので乗り合わせでお願いします
	◎まち歩き講座・内山編①<化石>(全３回) 身近な地域で海の化石を探してみませんか	７月28日㈭ 8:00～12:00	内山　黒田区	教育委員会職員	<参加費>500円程度 <持ち物>ハンマー・軍手・長靴・飲み物等　<定員>20名 ※申込受付開始　６月14日㈫８:30
	【子ども公民館】 ◎つくってみよう！シュワシュワ入浴剤 自分でつくった入浴剤でバスタイムを楽しく	７月29日㈮ 10:00～11:30	中込会館 和室	泉　美紀先生	<参加費>500円程度 <持ち物>筆記用具　<定員>20名 ※申込受付開始　６月15日㈬８:30 ※子供(小学校高学年)だけの参加も可
東公民館	◎わくわく家庭菜園教室(全８回) ④夏野菜の管理(誘引、整枝、芽かき) ⑤野菜の栄養診断と管理	④６月６日㈪ ⑤６月27日㈪ 9:30～11:30	東会館 中会議室	佐久市 営農支援センター 営農相談員	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具
	◎絵手紙教室(全３回) 「ヘタでいい」「ヘタがいい」をモットーに、楽しく絵手紙を書いてみませんか！初めての方も安心して始められます	①７月５日㈫ ②８月２日㈫ 9:30～11:30 ③９月６日㈫	東会館 大会議室	岩本幸枝先生	<参加費>200円程度(材料費) <持ち物>道具一式(絵筆・パレット・顔彩・朴駅・はがき)、モチーフ(野菜・花)、水入れ、新聞紙、ティッシュペーパー ※道具一式が無い方は絵手紙セット代1,500円程度
	◎盆栽に親しむ 夏の管理と作業のポイントを学びましょう！	６月17日㈮ 9:30～11:30	東会館 料理講習室	花里暢悦先生	<参加費>無料 <持ち物>見てもらいたい盆栽・筆記用具
	◎自然散策～八方尾根～ 後立山連峰を眺めながら、高山植物の咲く尾根をのんびり歩きませんか	７月23日㈯ 7:00～17:00	集合 東会館	佐藤文一先生	<参加費>6,500円(バス・リフト代等) <持ち物>昼食、飲み物、雨具、常備薬等 <定　員>25名 ※申込受付開始　６月20日㈪８:30 ※詳細は後日参加者に通知します。

※一部を除き**事前に個人（家族）ごとの申込みが必要**です（詳しくは各公民館へお問い合わせください）

※〈**定員**〉のあるものは、**先着申込順で定員になり次第締切**となります　※**望月公民館は、月曜日と祝日の翌日は休館**です

公民館 おさそいカレンダー

■臼田公民館☎82-2106　■浅科公民館☎58-3957　■望月公民館☎53-2548

☀【子ども公民館】は小学生を対象とします。親またはそれに代わる方が同伴してください。（例外については別記）

	学級及び学習内容	日　時	場　所	講師・指導者	費用・持ち物等
臼田公民館	【子ども公民館】 ◎親子ふれあい陶芸教室(全２回) お皿やコップ、置物など自分だけのオリジナル作品をつくってみよう！	①７月２日㈯ ②７月24日㈰ 9:00～11:00	あいとぴあ臼田工作室	ゆびのあとの会	<参加費>600円程度（材料費） <持ち物>エプロン <定　員>24名
	【子ども公民館】 ◎ 飯ごう炊さんと星の教室 飯ごうでご飯を炊いてみよう！レクリエーションや花火、星の観察とお楽しみが盛りだくさん!!	７月16日㈯ 15:00～21:00	集合：うすだスタードーム	佐久おやじの会	<参加費>実費負担 <定　員>10組まで ※詳細は後日参加者に通知します
	◎高山植物ウォッチング 車山山頂を目指し、夏山に可憐に咲く花などをウォッチング。	７月29日㈮ 7:30～	集合：あいとぴあ臼田	井出良二先生 村山博先生	<参加費>200円程度(保険料・駐車場代等)　<定員>40名（健脚向き） <持ち物>昼食・飲み物・雨具 ※申込受付開始６月13日㈪８:30
浅科公民館	◎きままなクラフト講座 手軽にできる手工芸を楽しみましょう 折り紙で遊びましょう♪(傘・秘密の箱など)	②７月５日㈫ 9:30～11:30	浅科会館 1階会議室	きままなクラフト倶楽部	<参加費> 110円（材料費） <持ち物>液体のり、 持ち帰り用袋 <定　員>15名
	◎料理教室～香りの世界を食卓に～(全５回) ハーブや香辛料を使って、豊かな食卓作り メニュー：中華ちまき、ゆで野菜のオイスターソース　ほか	②７月13日㈬ 9:30～13:30	浅科 保健センター	名取叔美先生	<参加費> 800円程度(材料費) <持ち物> エプロン・三角巾・持ち帰り用容器　　<定員>15名 ※申込受付開始　６月７日㈫８:30
	◎浅科音頭指導者講習会 浅科ドドント音頭、あさしなミナコイ賛歌などバッチリ練習して、８月14日のどんどん祭りで、輪になって踊りましょう～	①７月14日㈭ ②７月21日㈭ 19:00～20:30	交流文化館浅科	浅科民踊レクリェーションクラブ	<参加費> 無料 <持ち物>運動靴・運動のできる服装
	◎手作りおやつ講座(全５回) 添加物のないおやつ作りに挑戦 カステラ作り（カステラの型がなくても大丈夫♪新聞紙で型を作ります。お楽しみに）	②７月27日㈬ ①9:30～11:30 ②13:30～15:30	市民 創錬センター	公民館職員	<参加費> 400円程度(材料費) <持ち物> エプロン・三角巾・持ち帰り用容器　　<定員>各20名 ※ 託児あり（事前予約必要）
	【子ども公民館】 ◎身近な自然～水源地に出かけよう♪～ 親子（家族）向け夏休み企画です 一緒に水道水の源に行きましょう	７月29日㈮ 8:30～16:00	集合：浅科会館 佐久穂町、大河原峠ほか	佐久水道企業団職員	<参加費> 100円程度(保険料) <持ち物>お弁当・飲み物・筆記用具・雨具　<定員>23名 ※申込受付開始 ６月９日㈭８:30
望月公民館	◎ウォーキング＆ブローイング体験教室(全８回) 内容：ウォーキングの基本、ブローイングの基本を覚えよう	②６月８日㈬ ③６月22日㈬ ④７月13日㈬ 10:00～12:00	②駒の里ふれあいセンター 大ホール及び屋外	谷脇良一先生	<参加費>400円程度（ボール代他） <持ち物>動きやすい服装・飲み物・ポールのある方は持参してください <定　員>15名
	◎草木染教室(全６回) 自然の草木で染めてみよう	②６月10日㈮ ③７月８日㈮ 13:30～16:30	観音峯活性化センター 現地集合	望月多恵子先生	<参加費>1,500円程度 <持ち物>エプロン・軍手・ゴム手袋(Ｌサイズ)　　<定員>10名
	◎愛唱歌合唱・歌声ホール(全12回) ～童謡・唱歌・最新の歌を楽しく歌いませんか～ 内容：365日の紙飛行機・夏の歌　他	③６月15日㈬ ④７月20日㈬ 13:30～15:00	駒の里ふれあいセンター 大ホール	小林美智子先生	<参加費>無料 ※参加申込：随時受け付けています
	◎歴史講座(全２回) 市内の寺院御本尊拝観 ・講話と現地研修	①７月３日㈰ 9:00～16:00	駒の里ふれあいセンター 集合	福島邦男先生	<参加費>2,000円程度(保険代、資料代、昼食等) <持ち物>歩きやすい服装・雨具・飲み物 <定　員>23名 ※申込受付開始　６月８日㈬９:00
	◎家族の笑顔が一番(全６回) 「しあわせクッキング」	②７月14日㈭ 9:30～13:00	駒の里ふれあいセンター 講習室	内田すみ江先生	<参加費>800円程度　<定員>16名 <持ち物>エプロン・三角巾 ※申込受付開始　６月17日㈮９:00

※一部を除き**事前に個人（家族）ごとの申込みが必要**です（詳しくは各公民館へお問い合わせください）

※〈**定員**〉のあるものは、**先着申込順で定員になり次第締切**となります　※**望月公民館は、月曜日と祝日の翌日は休館**です

瀬音

なぜだか処分できず残された会社勤め時代の何冊かのスクラップや雑記帳。先日、懐かしさもあって見ていたら、そこにこんな一文が・・・。

『一無、二少、三多』

※一無とは、禁煙のすすめ。二少は、少食と少酒のすすめ。三多は、第一に運動＝多動、第二は休養＝多休、そして、第三は人・物・事に接する＝多接のすすめ。

と書かれていた。出処は記されていなかったが、18年前の日付であった。

当時は不況も長引き、公私共に大変であったと記憶しているが、日頃の生活態度を諫める意味でもあったのか。思うだけでなく実践できていれば、今の自分は違っていたかも知れない。

今や、堂々と高齢者の仲間入り。ひとさまに迷惑をかけずに、いかに健康で充実した日々が過ごせるかが大切だと思う。努めて『三多』を心がけ、周りとも協調して、これからの生活を楽しみたい。

「時を短くするのは何か。活動！　時を耐えがたく長くするのは何か。怠惰！」　ゲーテ

（編集委員）

スパリゾートのぞみサンピア佐久1Fロビーに、新しいパン屋さんがオープン!

さんぴあベーカリー

OPEN しました!

焼きたてパンを館内ロビーで
お召し上がり頂けます♪

佐久市根岸3203-2(スパリゾートのぞみサンピア佐久1F)
☎0267-63-3900(代)
営業時間◎11:00～20:30(売り切れ次第終了)
定休日◎毎週木曜日(毎月第3木曜日は全館休館)

佐久市土地開発公社の分譲地情報

◆瀬戸原団地(残40区画)
佐久市瀬戸 随時受付中
面積：61 坪～85 坪
価格：656万円～1,033万円

分譲地紹介謝礼金
10万円進呈
(登記完了後)

◎その他の分譲地
大平団地(佐久市八幡 残9区画)
宮東団地(佐久市田口 残28区画)
公社ホームページご覧ください。
◎佐久市移住促進住宅取得費等補助金あり
詳しくは、佐久市役所観光交流推進課へお問い合わせください。

◆湯川台団地
(残11区画)
佐久市安原 随時受付中
面積：80 坪～90 坪
価格：758万円～940万円

佐久市土地開発公社
(佐久市 100%出資)
〒385-0043 長野県佐久市取出町183 番地(野沢会館内)
mail：tochiko@sakunet.ne.jp
TEL：0267-62-8667
Fax：0267-62-8668
佐久市土地開発公社で検索

無料 障害年金専門の社会保険労務士による
障害年金相談会
◆場所：野沢会館　(事前予約制)
◆日時：毎月第二水曜日 13時30分～16時30分
＊人工透析・人工関節・人工肛門・ペースメーカー 等
＊がん・糖尿病・特定疾患・脳疾患 等
＊うつ病などの精神の病、視力・聴力の低下、生活や労働に制限のある方 等(労働していても受給可)
※受給するには諸条件があります。お気軽にご相談下さい。
長野障害年金研究会
社会保険労務士依田謙二事務所
芹澤社会保険労務士事務所
西澤社会保険労務士事務所
Tel. 0267 68-7367

小諸市・佐久市・南佐久
保険調剤・処方せん受付 ㈲ティー・ワイ・プロデュース
全店舗クレジットカード決済可

あさま薬局
佐久市臼田2148-3　TEL0267-82-7227

小諸あさま薬局
小諸市御影新田1585-3　TEL0267-26-6226

ドライブスルー有り
佐久穂もみの木薬局
佐久穂町高野町461-6　TEL0267-86-7337

ドライブスルー有り
佐久平もみの木薬局
佐久市中込3639-33　TEL0267-63-8228

入居のご案内、介護でお困りのことなど、
総合的に何でもご相談いただける窓口です。
介護のプロが対応いたします!
お気軽にご利用下さい。

ことぶきの家
総合相談室
開設

お問い合わせ
TEL. 0120-811-772
小諸市御影新田字池ノ上2090－1
(ことぶきの家 小諸 内)

結婚がなかなか決まらない方、
初婚・再婚・中高年層の方
ご相談ください。

ご心配されるお父様・お母様のご相談もお待ちしております。
昔ながらの仲人システムで、会員になられた皆様の気持ちを大切に、ご成婚までお手伝いしております。

男性の相談大歓迎!
各年齢層の男性 女性会員在籍

佐久平ニューリーフブライダル
TEL：0267-88-5033 佐久市佐久平駅東 21-2 佐久平プレイスビル 4F
FAX0267-66-7215 E-mail info@wacaba.jp

長野駅前相談室 New Leaf Bridal
TEL：026-228-6880 長野市中御所 1-5-1 土田ビル 1F

完全予約制
http://www.wacaba.biz

24時間・365日、すべては利用者様のために。

・福祉用具レンタル/販売　・住宅改修　・訪問介護　・訪問看護
・介護タクシー　・デイサービス　・有料老人ホーム(介護付・住宅型)
・ショートステイ　・グループホーム　・小規模多機能　・居宅介護支援
・介護保険外各種サービス
★介護職員初任者研修講座 開催中

FB Kaigo Service Co.,Ltd
エフビー介護サービス株式会社
本社：佐久市長土呂159-2
TEL 0267-88-8188
http://www.fb-kaigo.co.jp/

●エフビー居宅介護支援事業所 佐久　佐久市長土呂908-1　TEL0267-68-7733
●福祉用具事業所　佐久営業所　佐久市長土呂862-2　TEL0267-66-3339

平成26年開所いたしました。

エフビー地域サポートセンター佐久中央
・小規模多機能 あったかほーむ中込
・ケアライフ中込
併設事業所
・エフビー訪問介護さく ・エフビー介護タクシー
・エフビー訪問看護ステーションさく
佐久市中込大日3713-11

平日★ 平日夜間急病診療
（診療時間：午後７時～９時30分 浅間総合病院　☎67－2295㈹）

休日当番医（診療時間：午前９時～午後５時）

小児 休日小児科救急医療（午前９時～）
（受付：午前８時30分～正午　浅間総合病院　☎67－2295㈹）

休日歯科診療（受付：午前９時～正午／午後１時～３時）
休日救急歯科診療所（サングリモ中込２階　☎63－3783）

子育てサロン（午前９時30分～11時30分）

広 つどいの広場
※都合により日程・会場等が変更になる場合がありますので、市ホームページでご確認ください。
サングリモ中込　（午前９時～午後４時）
あさしな保育園内（午前９時～午後２時）
協和保育園内　（午前９時～午後３時）
わくわくランドU-6　イオンモール佐久平店内
（午前10時～正午、午後１時～４時）

地域集団健診　検 子宮頸がん検診
（申込：健康づくり推進課☎62－3196または各支所健康づくり推進係）

献血 献血　（午前：９時30分～11時30分、午後：１時30分～３時30分）
※会場及び日時については、都合により時間等変更になる場合があります。
持ち物：運転免許証・保険証・パスポート等本人の確認が出来るもの、献血手帳（持っている方のみ）

水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
1 平日★ 献血 佐久合同庁舎 泉児童館 切原児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 協和保育園	**2** 平日★ 中佐都児童館 広 協和保育園	**3** 平日★ 中込児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 協和保育園	**4** 広 サングリモ中込
8 平日★ 高瀬児童館 臼田児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 協和保育園	**9** 平日★ 妊 佐久城山児童館 あさしな児童館 広 協和保育園	**10** 平日★ 岩村田児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 協和保育園	**11** 広 サングリモ中込
15 平日★ 佐久市保健センター 泉児童館 青沼児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 協和保育園	**16** 平日★ あいとぴあ臼田 中佐都児童館 広 協和保育園	**17** 平日★ 中込児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 協和保育園	**18** 広 サングリモ中込
22 平日★ 高瀬児童館 田口児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 協和保育園	**23** 平日★ 子 佐久城山児童館 あさしな児童館 広 協和保育園	**24** 平日★ 岩村田児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 協和保育園	**25** 広 サングリモ中込
29 平日★ 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 協和保育園	**30** 平日★ 広 協和保育園		

■長野県小児救急電話相談
お子さんの夜間のけがや急病等の際、保護者の方々が対処に戸惑う時や、医療機関へ受診すべきか判断が難しい時の、応急対処の方法や受診の要否等について助言を行います。
相談日時　毎日午後７時～午後11時
問合せ　局番なしの「＃8000」または　☎0263－34－8000

■休日当番医は、都合により変更になる場合があります。受診前に電話または佐久医師会ホームページで、ご確認ください。

妊 妊婦さんの歯の教室（要予約）
対象　妊婦（初産、経産は問いません）
内容　歯科健診・RDテスト（お口のむし歯菌のテスト）・歯の染め出し・歯科相談・歯科医師による歯科講話
日時　６月９日㈭　午後１時30分～３時30分
（受付は午後１時15分～１時30分）
会場　口腔歯科保健センター（サングリモ中込２階）
持ち物　母子健康手帳・歯ブラシ・タオル
申込・問合せ　健康づくり推進課　口腔歯科保健係
（サングリモ中込）☎63－3781・63－3782

子 ２歳児歯っぴー教室（要予約）
対象　平成26年３月生のお子さんと保護者（定員36組、先着順）
内容　歯科健診・むし歯予防の話・仕上げみがきの練習・上の前歯のフッ素塗布（希望者のみ）
日時　６月23日㈭（時間は予約時に確認）
会場　口腔歯科保健センター（サングリモ中込２階）
持ち物　母子健康手帳・歯ブラシ（子ども用と仕上げみがき用）・コップ・タオル
申込・問合せ　健康づくり推進課　口腔歯科保健係
（サングリモ中込）☎63－3781・63－3782

健康のカレンダー

［2016年］
6月

日 sun	月 mon	火 tue	
5 小児 歯 高橋医院 ☎53－2366 しのはら形成皮ふ科クリニック ☎67－8825	**6** 平日★ 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 協和保育園	**7** 平日★ 望月児童館 佐久平浅間児童館 広 サングリモ中込 広 協和保育園	
12 小児 歯 高柳クリニック ☎63－1201 たむらペインクリニック ☎82－3981	**13** 平日★ 平根児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 協和保育園	**14** 平日★ 野沢児童館 東児童館 広 サングリモ中込 広 協和保育園	
19 小児 歯 たばたクリニック ☎63－2821 中澤眼科クリニック ☎62－0157	**20** 平日★ 岸野児童館 小田井児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 協和保育園	**21** 平日★ 望月児童館 佐久平浅間児童館 広 サングリモ中込 広 協和保育園	
26 小児 歯 田嶋クリニック ☎81－5151 ねむの木公園クリニック ☎67－8866	**27** 平日★ あいとぴあ臼田 検 野沢会館 平根児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 協和保育園	**28** 平日★ あいとぴあ臼田 野沢児童館 東児童館 広 サングリモ中込 広 協和保育園	

■６月の児童館午前中開放事業
対象　就学前のお子さんと保護者等の方
日時　日曜日、年末年始および小学校休業日を除く日の午前10時から正午まで
会場　岩村田、野沢、泉、平根、下越、切原、佐久平浅間各児童館
問合せ　子育て支援課　☎62－3149

信州佐久市観光フォトコンテスト2014より「古塔を包む新緑」竹内實さん

佐久の景色から

新海三社神社（しんかいさんしゃじんじゃ）

佐久市田口にある新海三社神社は、古くから佐久の総社と言われ、佐久地方開拓の祖神、興波岐命（おきはぎのみこと）が祀られています。境内には、国の重要文化財に指定された東本社や三重塔、樹齢数百年と言われる杉並木があり、四季折々の美しさで、訪れる人を楽しませてくれます。

心といのちの支援相談員が
悩みをお聴きします

心のほっとライン・佐久

お悩み相談　こころがホッ
☎0120−07−5560

■相談日時　月～金曜日（祝日・年末年始を除く）
午前８時30分～午後５時15分

ジェネリック医薬品を
積極的に
使用しましょう！

～あなたの薬代の負担を軽く～

VEGETABLE OIL INK
資源保護のため
植物性インキ／再生紙を
使用しています。

発行／佐久市（〒385−8501 長野県佐久市中込3056）　編集／企画部広報情報課（TEL 62−2111）
佐久市中央公民館（〒385-0011 長野県佐久市猿久保165番地1市民創錬センター内）館報編集委員会（TEL 66-0551）